



# 北スポだより

10月号 No.102

熊倉 佑希

7月下旬からお世話になっています、熊倉です。今月号の担当をしますので楽しんでいただければと思います。

10月1日といえば『コーヒーの日』です。

これは全日本コーヒー協会が定めた記念日です。多くのコーヒー豆取り扱い店で割引やサービスが行われていたりするのでご存じの方もいらっしゃると思います。

今回はざっくりとしたコーヒーの楽しみ方をご紹介します。

コーヒーを楽しむ参考になれば嬉しいです。

コーヒーの味がよくわからない方に簡単に味をご紹介します

【苦くも酸っぱくもない】

【苦味】

【酸味】



豆の見た目も勿論なのですが、実は深煎り・浅煎りそれぞれに苦みが特徴のもの・酸味が特徴のものがあります。お店に並ぶたくさんのメニューをみてさっぱりわからない方でも、これさえわかれば選びやすくなるかと思います。

こだわりの豆(香りや産地)はその3つの味の中から選ぶと、きっと探しやすくなるはずです。

苦手な味だけどうにか美味しく飲んでみたい。好きな味だからブラック以外も試したい。  
そんな時は…

【苦味】+【ミルク】



【酸味】 + 【砂糖】



ミルクを入れることで苦みはまろやかに、砂糖(シュガーシロップ)を入れることで酸味はすっきり華やかになります。どうぞ試してみてください。

## コーヒーのアレンジの種類

バリエーションとしてお湯割りのアメリカーノ、生クリームの乗ったウインナーコーヒー、チョコレートソースの入ったカフェモカ、豆乳でソイラテ、ウイスキーの入ったアイリッシュコーヒー、蒸気で圧縮して出すエスプレッソ、すごく細かく挽いた豆で煮だすターキッシュコーヒー（トルココーヒー）、練乳の入ったベトナムコーヒー等様々あります。

最近だとタルゴナコーヒーがSNSで話題だそうです。お家でも手軽に作れるので試してみてください。

\*下記レシピ参照\*

気軽なカフェスタイルを楽しまれる方はブラックよりアレンジ系、特にただのカフェオレよりスチームミルクと合わせたカフェラテやカプチーノがベースになっているものが好まれるようです。コンビニでも簡単に買えるのがいいところですね。



## 適量が健康にいいとされています

コーヒーを飲むと寝られなくなる・トイレが近くなるといったように興奮・覚醒作用と利尿作用が良く知られている効果ですが、マイナス面ばかりではなく、体の活性や脂肪燃焼や基礎代謝の促進等の作用もあるそうです。1日 3～5 杯が目安と言われていますね。

朝の一杯、休憩の一杯、仕事後の一杯、リラックス時の一杯が美味しく感じられるようコーヒーを楽しみましょう。

### ☆タルゴナコーヒー簡単レシピ☆

用意するもの:

○空の蓋つきペットボトル(350mlぐらいのものが使いやすい)

●インスタントコーヒー 大さじ 2

●砂糖 大さじ2

\*大さじはカレースプーンでも代用可

●水(もしくはお湯) 大さじ2

○ミルク お好みで

1. ペットボトルに●の材料を全部入れて蓋をしてよく振ります
2. もこもこ泡立ったらコーヒーの準備はOK
3. お好みでご用意したミルクの上にそっとペットボトルから絞り出します
4. 完成です！

